



Заведующая МДОУ д/с № 6
«Звёздочка»
Колчина Л.А.
«06» 09 2025 г.

Основное дневное меню для младшего дошкольного возраста на осенне-зимний период 2025 – 2026 года
согласно нормам потребления

Литература: Компьютерная программа «Детский сад питания», сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011 год.

Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Прием пищи наименование блюд										

Понедельник день первый

Завтрак

№ 204	Вареники с маслом, с сахаром	150/5/5	38,42	5,49	207,62	1034	0,560	0,200	0,00	49,90	8,14
№ 1, № 6	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,47	9,61	14,64	154,7	0,050	0,030	0,00	9,60	0,62
№ 395	Кофейный напиток на молоке	150/10	2,85	2,41	14,36	91	0,040	0,140	1,17	113,20	0,12

II завтрак

№ 399	Сок яблочно-виноградный	100	0,50	0,10	10,10	46	0,010	0,010	2,00	7,00	1,40
-------	-------------------------	-----	------	------	-------	----	-------	-------	------	------	------

Обед

№ 10	Консервированный горошек т/о	30	0,93	1,62	1,95	26,12	0,030	0,015	3,40	67,03	0,21
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,16	3,20	5,60	56,5	0,030	0,020	12,31	28,80	0,53
№ 168	Гречка отварная с маслом	110/5	4,46	2,73	14,60	97,9	0,070	0,100	1,10	109,90	0,68
№ 247	Рыба тушеная с овощами	60/2	5,74	2,89	1,54	55	0,040	0,300	1,25	16,80	0,34
№ 373	Компот из смеси сухофруктов	150	0,20	0,10	23,10	94,66	0,007	0,008	0,15	11,90	0,40
№ 1	Хлеб ржаной в/с	20	1,50	3,70	11,30	14,65	0,050	0,030	0,00	4,65	0,31
№ 1	Хлеб пшеничный в/с	40	2,15	0,75	14,60	47,25	0,080	0,030	0,00	4,65	0,31